SFATURI PRACTICE

SĂ ÎNVĂȚĂM CEL MAI FRUMOS SPORT AL IERNII – SCHIUL

O dată cu venirea iernii, mii de tineri și vîrstnici se pregătesc să ia drumul munților pentru a practica în timpul liber schiul, acest minunat sport de sezon. De la prima zăpadă, pînă tîrziu, în primăvară, pe pîrtiile albe ale munților pot fi întîlniți, alături de sportivii consacrați și numeroși începători care se inițiază în tainele schiului. Accesibil tuturor vîrstelor, schiul dă aceleași satisfacții atît maestrului cît și începătorilor, copiilor și adulților.

Însușirea și perfecționarea procedeelor de coborîre, frînare și ocolire se realizează treptat, pe măsură ce schiorul își formează simțul echilibrului în condiții variate de viteză și teren.

Acei care pentru prima oară își prind schiurile de picior trebuie să se obișnuiască cu ele, să facă deplasări pe teren plat și ușor accidentat, și numai după aceea să treacă la coborîrea pantelor mai înclinate. Poziția pe care o ia schiorul în timpul coborîrii lor variază în funcție de pantă, zăpadă, viteză etc. În timpul coborîrii schiurile sînt apropiate și paralele, greutatea fiind repartizată în mod egal pe ambele picioare. Corpul este semiflexat din articulațiile gleznei, genunchiului, șoldului, fiind totdeauna proiectat perpendicular pe pantă. Brațele sînt îndoite din cot și se țin în față și ușor lateral, cu pumnii la nivelul șoldurilor (fig. 1). Această poziție permite un bun echilibru, schiorul poate reacționa cu ușurință la declanșarea diferitelor procedee tehnice.

La început coborîrea directă se execută pe pante mai puțin înclinate, bine bătătorite, pe care oprirea se face în contra pantă, prin pierdere de viteză. Numai după ce schiorul și-a dobîndit un bun echilibru poate trece la coborîri pe piste mai abrupte, pe un teren mai accidentat. În același timp, el trebuie să treacă la însușirea mecanismului coborîrii oblice.

După învățarea procedeelor de coborîre directă și oblică, schiorul trebuie să-și însușească un mijloc de micșorare sau oprire a vitezei de înaintare. Se trece astfel la învățarea plugului (fig. 2). În executarea plugului trebuie avute în vedere: depărtarea deopotrivă și în același timp a cozilor, schiurilor, repartizarea greutății pe ambele schiuri și trecerea schiurilor de pe toată talpa pe muchiile interioare. Trebuie, în același timp, să se treacă la însușirea frînării în jumătate plug, care se execută prin coborîre oblică cu schiul din deal. Acesta se deplasează ușor și se așează pe muchia interioară. Însușirea acestor elemente tehnice creează premise pentru învățarea ocolirilor din plug și ocolirilor prin frînare. Ocolirea din plug, a cărei poziție inițială este plugul se execută trecînd greutatea pe schiul exterior. Genunchii sînt îndoiți și orientați spre interior, schiurile se mențin pe canturile interioare (fig. 3). Pentru a ușura învățarea acestui procedeu se poate folosi următorul exercițiu: coborînd în plug, se trece alternativ greutatea de pe un schiu pe celălalt.

Ocolirile prin frînare se însușesc după ocolirile din plug. Ele se execută din coborîre oblică, frînîndu-se cu schiul din deal, pe care se și trece greutatea. Mecanismul este sincronizat cu mișcarea de rotație a trunchiului spre direcția ocolirii și cu avîntarea corpului. Schiul interior se strecoară în poziție paralelă lîngă cel din vale (fig. 4).

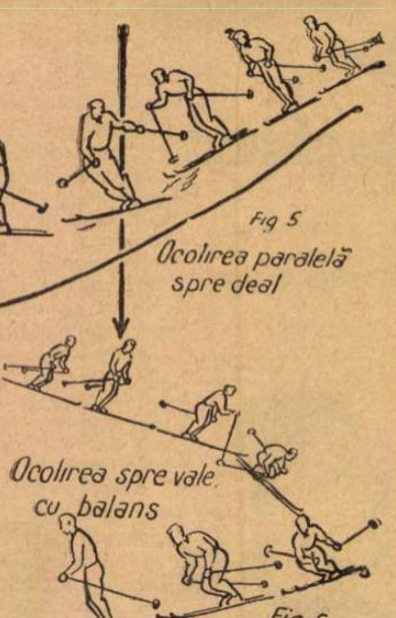
În cazul în care schiorul are unele deprinderi tehnice, nu se va insista asupra elementelor amintite, ci se va trece la însușirea ocolirilor paralele. Se va începe în aceste situații cu ocolirea paralelă spre deal. Ocolirea paralelă spre deal se execută din poziția de coborîre oblică. Schiorul pregătește ocolirea printr-o ușoară ridicare și contrarăsucire a corpului spre vale. Schiurile se pun pe toată talpa, cu greutatea egal repartizată pe picioare. Pentru început este bine să se insiste mai mult asupra acestui element, ajungîndu-se chiar la o ușoară alunecare laterală a schiurilor. După această pregătire, corpul se ghemuiește gradat, o dată cu trecerea greutății pe schiul din vale, iar schiurile se trec progresiv pe canturile superioare (fig. 5).

Ca exerciții pregătitoare pot fi folosite: 1. derapajul lateral și oblic; 2. din coborîre oblică se execută coborîrea schiurilor pe lat și pe muchii; 3. executarea ocolirii spre deal pe un arc mare de cerc, apoi pe un arc din ce în ce mai mic.

După însușirea acestor elemente se trece treptat la ocolirea pe linia pantei și apoi la ocolirea paralelă spre vale. Cea mai accesibilă ocolire este aceea executată cu balans pe verticală și rotații (fig. 6). Coborînd oblic, schiorul efectuează o amplă mișcare de ridicare a corpului pe verticală. În același timp se produce descărcarea schiului interior, care se strecoară înainte, și trecerea greutății corpului spre cel exterior, avîntarea, sprijinul pe bățul interior și rotația trunchiului. Pentru început este bine să se lucreze cu schiurile mai depărtat. Însușindu-se aceste elemente schiorul va putea trece la perfecționarea altor elemente tehnice. În orice caz, va avea satisfacția coborîrii fără probleme a pîrtiilor dificile, de a ocoli obstacole naturale și de a trece chiar prin porți.







ALEXANDRU FORȚU
asistent la catedra de schi a I.C.F.

Primele concursuri...

În ultimele zile ale anului trecut a luat ființă o nouă asociație sportivă. Este vorba de asociația Constructorul Vaslui, care pentru început cuprinde 120 de membri. Ca secții pe ramură de sport, în documentul de constituire a noii asociații sportive figurează secțiile de schi, tenis de masă și șah.

Consiliul asociației sportive Constructorul a trecut de îndată la treabă. Zilele trecute tinerii constructori din Vaslui s-au întrecut în cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului. Cu acest prilej au avut loc mult disputate întreceri de șah și tenis de masă.

V. VASILIU - coresp.

REVELION 1964

(Urmare din pag. 1)

sărbători anul care a trecut, dar că „de poimîine reiau antrenamentul... 1964 e mai... exigent. Și el, și... eu!".

★

Din nou lumini și scînteieri de artificii lîngă bradul proaspăt împodobit cu globuri multicolore. Sîntem la un „colecționar de medalii". Acum însă, Simion Ismailciuc n-are vreme să ni le arate. Deși, oaspeții nu s-ar supăra. Doar ar avea și ei cîte ceva de povestit. Nu numai Vernescu, „padela de aur" — cum îl numesc specialiștii străini — ci și ceilalți membri ai lotului de caiac-canoe, Mircea Anastasescu și soții Sideri, care au ținut să petreacă împreună această seară în care s-au depănat multe din amintirile Snagovului și din clipele trăite, de fiecare dată, cu emoție și pasiune, cu încleștare și dăruire, pe apele Vltavei, ale Maltei sau ale lacurilor din Moscova, Gand, Duisburg, Melbourne...

— La ce te gîndești, Xenia?

— La Tokio! Ca toți sportivii romîni, pentru care anul 1964 înseamnă anul gîndurilor îndrăznețe. Astăzi, prestigiul sportiv al patriei noastre este unanim recunoscut. Avem datoria să facem însă mai mult. Și, este posibil. De-abia aștept să pornesc cu canoea mea pe apele Snagovului. Pentru Tokio trebuie antrenament, nu glumă...

Un telefon cu Berlinul! Primim rezultatele și urăm „La mulți ani!" tinerilor handbaliști care petrec revelionul împreună cu sportivii din Copenhaga, Praga, Katowice, Berlin, Belgrad, Magdeburg, Leipzig. Ni se spune că în modernul restaurant berlinez se ciocnește pentru noul an, pentru prietenia trainică între sportivi, pentru cei de acasă...

★

La maestrul sportului Nicolae Marcoci, revelion „în familie". Soția are atîtea de făcut! Așa că, tăticul a rămas cu Radu și ca oricărui copil de 4 ani îi arată... poze. Știe însă Răducu că are tăticu un album mare, frumos, la care de multe ori — seara cînd doarme — se uită cu priviri ve zăbovind îndelung la fiecare filă. acela ar vrea să-l vadă acum. niște poze grozave cu cai frumoș în basmele povestite de mămica.

Și așa, în noaptea revelionului, bumul amintirilor de ani și ani de treceri de călărie, a fost din nou chis.

— Tăticule, n-ai mai avut poze? sînt cîteva file goale!...

Nicolae Marcoci i-a întins o... ci lată și a păstrat pentru sine, ne turistă, marea dorință de a se nun printre cei care vor îmbrăca tri echipei noastre, la Tokio...

★

Desigur, cititorii nu ne-ar fi în duit să-i omitem din itinerarul de velion pe... fotbaliști.

Surprize, ca în... campionat. Greavu acasă l-am găsit pe Langa Tătaru. Nu mai amintim povestea rivalitatea. Ciocnim un pahar de și-l ascultăm pe Mircea Crișan. Ac nu se mai vorbește de fotbal. Mă m Mai trebuie cîteva informații. Ceila Georgescu, Kraus și Vârzan sînt Copil, Macri face revelionul acasă familie. Ca și Jenei, împreună cu col de fotbal și... teatru și bineînțeles Jenei-junior, care a intîmpinat a nou cu un somn adînc, liniștit, cum — așa cum stă bine unui copil c se pregătea să sărbătorească — doua zi... 6 luni.

★

Pe bulevardele Bucureștiului fu mari de nea strălucesc în lumini neon. Privim indiscreți prin ferestr de unde răzbate rîsul și melodia. venit Anul Nou. Oamenii l-au pri cu bucurie, cu dragoste, cu sigura că le va aduce și mai mult belșug, mai multă fericire. Și, în noianul ma lor victorii vor fi desigur multe c să umple de bucurie și inimile iubi rilor de sport din patria noastră.

Pentru că 1964 este anul Olimpiac mai bine zis — al olimpiadelor!

★ ★ ★

Un pahar de rubiniu în cinstea noilor victorii!... Îl închină cu prilejul Revelionului Mircea Anastasescu, soții Sideri, Aurel Vernescu și Simion Ismailciuc, componenți ai lotului olimpic de caiac-canoe.

Foto: T. Roibu

★ ★ ★



În mijlocul sportivilor de la uzina Vulcan din Capitală

Sala, frumos împodobită cu ghirlande, fremăta de voioșie. Tineri și vîrstnici din secțiile și atelierele uzinei se adunaseră în jurul Pomului de iarnă, pentru a sărbători începerea unui nou an de muncă avîntată.

La unele mese, sportul este „subiectul nr. 1". Semn că în jurul lor se află sportivi sau simpatizanți ai activității din săli și de pe stadioane. Apropiindu-ne am putut auzi vorbindu-se despre Insigna de Polisportiv, despre apropiata Spartachiadă Republicană, și, fără îndoială, despre comportarea echipei de fotbal a asociației. Printre sportivii de aici întîlnim și numeroși dintre cei care au adus asociației laurii unor victorii apreciate, în anul 1963. Iată-l de exemplu pe electricianul Eniu Căpraru, discutînd cu inginerul Ion Weiss. Primul este șahist pasionat. Al doilea, component de bază al echipei de handbal și jucător fruntaș de tenis de masă.

...Și la alte mese paharele se ridică pentru victoriile noului an.

— La mulți ani, tovarăși! Spre noi succese!

AUREL CRIȘAN — coresp.

Printre sportivii piteșteni în noaptea de Revelion

Atleți, gimnaști, handbaliști, voleibaliști și fotbaliști împreună cu antrenori, profesori și alți colegi de muncă, au petrecut o noapte plină de bucurie și voie bună. Toți cei pe care i-am găsit la Casa Tineretului, Institutul Pedagogic, clubul muncitoresc Ștefănești, Școala medie nr. 1, discutau despre succesele din 1963 și despre realizarea de noi succese în anul 1964 atît în producție, cît și la învățătură și în sport. Printre aceștia, amintim pe strungarul Dincă Ion (voleibalist), prof. Luca Constantin, studentul Ion Barbu (fotbalist la Dinamo), studenta Antonescu Maria (voleibalistă).

Sportivii prezenți la Revelion au fost în fruntea tuturor acțiunilor menite să creeze o atmosferă plăcută. Astfel, brigada de agitație de la Inst. Pedagogic a fost formată numai din sportivi, cum sînt Ancuța Titus, Gheorghe Irimescu, Ion Circiumărescu, Maria Antonescu și alții.

ILIE FEȚEANU - coresp.

In raionul Turda 253 „duminici sportive" în 1963

În anul care a trecut, consiliile asociațiilor sportive de pe teritoriul raionului Turda s-au achitat cu cinste de sarcina de a organiza manifestații sportive cu caracter recreativ. Astfel, în 1963 s-au organizat 253 de „duminici sportive" la care au participat peste 23 000 tineri și vîrstnici. Un mare număr dintre participanți la aceste acțiuni s-au întrecut la sporturi cu o veche tradiție prin partea locului cum sînt: fotbalul, atletismul, popicele, halterele etc.

Marile asociații din raion ca, de pildă, Industria Sîrmei Cîmpia Turzii, Arieșul Turda, Industria de lut Cîmp. Turzii etc. au trimis sportivi fruntași, antrenori, instructori și arbitri care să asigure buna desfășurare a „duminicilor sportive".

Un aport însemnat a primit consiliul raional al UCFS, în organizarea acestor serbări sportive, din partea comitetului raional U.T.M. și din partea Comitetului pentru cultură și artă.

V. ȘTEFĂNESCU - coresp.

Competițiile de mase—principala preocupare a sportivilor cooperatori

Nu de mult a avut loc adunarea generală de dare de seamă a asociației sportive Artă și Precizie. Sportivii cooperatori au discutat despre cele mai importante probleme ale activității sportive desfășurată anul acesta în cadrul cooperativei.

Anul trecut, membrii UCFS din această asociație au desfășurat o activitate sportivă bogată. Și din punct de vedere organizatoric asociația Artă și Precizie a obținut succese de seamă. Numărul membrilor UCFS, ca și al susținătorilor, a crescut simțitor, ajungînd în prezent la 300. Procentaj: 100%. Nu există nici un restanțier la capitolul „cotizații UCFS". Referindu-se la activitatea competițională, darea de seamă prezentată de tov. M. Dumitrăchescu, secretarul asociației, arată că echipa masculină de volei, care activează în campionatul raional, a reușit performanța de a se clasa pe primul loc. Anul acesta a fost înscrisă în campionatul raional de volei — pentru prima oară — și o formație feminină, care a reușit să cîștige primele două meciuri (cu „Sîrguința" și „Arta lemnului"), să facă dovada unor reale posibilități.

Competițiile sportive de mase (spartachiadele, campionatul asociației sportive, „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" etc.) au constituit însă principala preocupare a consiliului asociației sportive Artă și Precizie.

— **Este normal,** ne-a spus tovarășa Iolanda Varga, președinta consiliului. **O bună parte dintre tinerii noștri care activează în competițiile oficiale, au făcut primii pași în sport participînd la întreceri de mase. Noi am promovat de curînd în echipa de volei șase jucători care s-au afirmat în aceste întreceri. Așa că vom pune mult preț și de aici înainte pe competițiile de mase.**

...Într-adevăr, la asociația sportivă Artă și Precizie s-au organizat anul acesta multe întreceri cu caracter de mase, care au angrenat peste 180 de muncitori. Sportivii Radu Stroe, Cornel Stan, Mihai Dumitrăchescu, Maria Melnic, Margareta Munteanu și alții sînt cei cu care membrii asociației sportive se mîndresc pe bună dreptate. Recent, 18 tineri și-au trecut toate normele „Insignei de Polisportiv".

★

Șah, sau turism? Care dintre aceste sporturi este mai... important? Tov. Cornel Stan, șahist pasionat, consideră că șahul fiind „și un sport, și o artă", trebuie încurajat mai mult. Tov. Nicolae Tudorju a... pledat pentru drumeție, arătînd că trebuie să se bucure de mai mult sprijin decît șahul...

Alți vorbitori, printre care R. Stroe, I. Nenicu, L. Marcel, V. Beniamin — și, cu aceștia sîntem de acord — au arătat că atît șahul, cît și turismul, sînt sporturi importante. S-a subliniat, de asemenea, că există posibilități pentru alcătuirea unor echipe de popice și tir, pentru atragerea unui număr mai mare de cooperatori în practicarea natației etc.

Printre proiectele consiliului asociației sportive pentru anul 1964 figurează impulsionarea — prin toate mijloacele — a activității sportive de mase, participarea (cu echipa completă) la campionatul raional de șah, promovarea echipei masculine de volei în campionatul orășenesc, pregătirea temeinică a instructorilor sportivi și — în sfîrșit — măsuri deosebite pentru participarea la Spartachiada Republicană. Bineînțeles nu sînt neglijate celelalte competiții de mase — în primul rînd actuala ediție a Spartachiadei de iarnă a tineretului și „Concursul pentru Insigna de Polisportiv".

Sarcinile care stau în fața consiliului asociației sportive în anul 1964 nu sînt deloc ușoare. Pentru realizarea lor este necesar ca toți membrii consiliului să-și rezolve problemele de care răspund, și nu așa cum s-a întîmplat pînă acum, cînd acestea erau rezolvate doar de președinte și secretar...

R. CĂLĂRAȘANU